PUBLICATION 547 PUBLIÉ EN MAI, 1939
BULLETIN DE LA MÉNAGÈRE 12 REVISION
DOMINION DU CANADA—MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

LE BOEUF

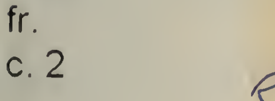
CHOIX ET CUISSON

SERVICE DES MARCHÉS



Publié par ordre de l'Honorable James G. Gardiner, Ministre de l'Agriculture
OTTAWA, CANADA

-2-40



IMPRIMÉ PAR
J. O. PATENAUDE, O.S.I., IMPRIMEUR DU ROI
OTTAWA, CANADA

Valeur nutritive du bœuf

Le bon bœuf exerce une attraction irrésistible sur les gens de toutes les classes de la population. Sa digestibilité, son prix raisonnable, la facilité de sa préparation et le grand nombre de façons dont il peut être apprêté, lui permettent de figurer sur tous les menus, aussi bien ceux des riches que ceux des pauvres, jeunes ou vieux.

Il n'y a peut-être pas de nourriture aussi appétissante qu'un morceau de bon bœuf. C'est généralement une sage habitude que de manger des aliments qui ont un bon goût et qui plaisent à l'appétit normal, car pour que la nourriture se digère bien il faut que l'on prenne plaisir à la manger.

Mais la faveur dont jouit la viande de bœuf ne repose pas simplement sur le fait qu'elle flatte le palais; elle a des bases beaucoup plus solides. Il a été démontré par des expériences, faites récemment, que le goût naturel de l'homme pour la viande est basé sur une saine fondation scientifique car la viande contient non seulement beaucoup des éléments nécessaires au développement normal du corps humain, mais elle complète et améliore largement la valeur de beaucoup des éléments nutritifs trouvés dans les grains et les légumes. Le bœuf est une source très utile de protéine, un aliment qui construit et qui répare les tissus; la graisse fournit la chaleur et l'énergie; et les sels minéraux, comme le fer et le phosphore, ainsi que les vitamines que renferme le bœuf, sont sous une forme qui s'assimile facilement.

Cependant, la valeur diététique d'une nourriture dépend non pas simplement des principes nutritifs qu'elle renferme, mais aussi de la façon plus ou moins parfaite dont ces principes nutritifs sont utilisés par l'organisme. Le bœuf a une valeur alimentaire spécialement élevée sous ce rapport, car c'est une nourriture très facile à digérer et qui s'assimile complètement. Dans des conditions normales plus de quatre-vingt-quinze pour cent de la protéine et de la graisse du bœuf sont digérés par l'organisme. Il y a d'autres aliments qui sont relativement riches en protéine, mais les pertes subies au cours de la digestion ou du métabolisme, ou des deux, sont si élevées qu'elles enlèvent beaucoup à la valeur de ces aliments comme sources utiles de protéine.

Le goût naturel de l'homme et les recherches scientifiques bien conduites ont fait voir que dans les conditions normales un régime varié est celui qui convient le mieux pour les besoins du corps humain ordinaire. Un régime bien équilibré devrait donc comprendre une quantité raison-

nable de bœuf, en plus des légumes verts feuillus, des céréales, des œufs, du lait et des fruits. Il ne s'agit donc pour le consommateur que d'acheter sagement et soigneusement et de préparer habilement.

Dans le choix du bœuf, les points les plus importants à considérer sont: l'absence de maladies, l'hygiène et la qualité. On peut éviter d'acheter du bœuf provenant d'animaux malades en exigeant que la marque ronde et violette qui porte les mots "Canada Approuvé" apparaisse sur une partie du côté dont le morceau que l'on achète a été coupé. Cette marque indique que le bœuf a passé l'inspection sanitaire fédérale et que l'établissement où il a été découpé s'est conformé aux conditions sanitaires. Si l'on a soin également de n'acheter que chez ces bouchers qui tiennent leurs locaux propres et qui observent les précautions sanitaires nécessaires dans la manutention de leurs produits, on ne court que peu de risque de se procurer du bœuf impropre à la consommation.

Mais il n'est pas toujours aussi facile que cela de déterminer la qualité du bœuf. Il n'y a peut-être pas de produit alimentaire dans lequel la qualité compte pour autant, ou dont la qualité soit plus variable, plus difficile à identifier, ou plus sujette à être faussement représentée. Le bœuf de pauvre qualité est toujours un produit des moins satisfaisants et il est loin d'être économique aux prix qu'on le paie généralement. Il manque de goût, il n'est ni tendre ni juteux; il contient une proportion anormale d'os et de déchets relativement à la matière comestible; et comme la matière comestible qu'il contient manque de succulence, on en rejette une bonne partie qui est donc perdue. Par contre, le bon bœuf, venant d'un animal de choix, bien fini, non seulement a une meilleure valeur nutritive, mais il est délicieux, servi chaud ou froid, et il est utilisé jusqu'à la dernière bouchée.

Cependant, l'achat du bœuf est généralement un problème domestique très compliqué, à moins que l'on ne soit juge expert ou que l'on n'ait la chance d'avoir un commerçant en qui l'on puisse mettre toute confiance. Parfois l'achat est assez satisfaisant; parfois aussi le même morceau, au même prix, cause une déception.

Pour que le consommateur puisse identifier la qualité, et afin d'encourager la production de meilleure viande de bœuf par cette distinction donnée à la qualité, le Ministère fédéral de l'Agriculture a adopté dernièrement un système consistant à marquer les deux qualités supérieures de bœuf. Ces marques de qualité ou de catégorie sont appliquées sous forme d'un ruban, sur toute la longueur de l'animal, de sorte que lorsque

le bœuf est découpé une partie de la marque apparaît sur chaque coupe importante. On permet aux établissements d'employer leur marque de commerce.

EXIGEZ LA MARQUE ROUGE OU BLEUE

La catégorie "Choix" est toujours marquée en rouge.—La catégorie de "Choix" est une catégorie spéciale, qui représente le produit d'animaux venant de très bonne souche et très bien engraissés. Comme il coûte plus cher à produire et qu'il n'existe qu'en quantité assez limitée, il obtient naturellement un prix plus élevé.

La "Bonne" catégorie est toujours marquée en bleu.—La "Bonne" catégorie est la catégorie régulière, elle ne comprend que le bœuf que l'on peut recommander en toute sûreté comme ayant une valeur comestible de première qualité. La qualité du bœuf qui entre dans cette catégorie est supérieure à celle de la majeure partie du bœuf ordinairement vendu comme le meilleur que l'on puisse se procurer.

DEMANDEZ DU BŒUF CLASSÉ PAR CATÉGORIE

Si vous voulez être sûr de recevoir la qualité de bœuf pour laquelle vous payez, voyez donc à ce que chaque coupe que vous achetez porte la marque officielle de catégorie. Et si vous achetez par catégorie, il n'est pas nécessaire de chercher la marque "Canada approuvé" en sus de la marque officielle, car il n'y a que le bœuf qui a passé l'inspection fédérale de santé qui soit éligible pour le marquage. Par conséquent, les marques de catégorie indiquent également la santé et la qualité.

Les couleurs employées pour ces marques sont préparées par le Ministère, qui les garantit comme absolument inoffensives. On ne devrait donc pas demander au commerçant d'enlever ces marques. Au contraire, il est dans l'intérêt du consommateur d'insister pour que les marques de catégorie apparaissent sur chaque coupe de bœuf achetée. On doit les regarder comme une garantie officielle de santé et de qualité.

Pour ceux qui ne peuvent pas acheter par catégorie, ou qui pourraient désirer mieux se renseigner sur ce qui constitue le bon bœuf, disons que la profondeur du maigre et l'épaisseur de la graisse sont des indications générales de qualité. Le bon bœuf a une couleur uniforme, la surface coupée

est d'un rouge riche et vif. La chair est veloutée, ferme et cependant élastique au toucher. Elle est bien "persillée" ou marbrée de graisse blanche, et recouverte d'une bonne couche de graisse blanc crémeux, écailleuse. La graisse intérieure, comme le suif, doit être cassante ou s'émiettant, et de couleur blanc crémeux. Les os sont mous et poreux, et de couleur rosâtre à rouge. Les os blancs, durs, cornés, sont une indication d'âge. Le bœuf exposé à l'air peut prendre une couleur brun foncé à l'extérieur, mais ceci n'enlève rien à sa qualité comestible.

Le bœuf ne peut être bon que s'il porte une quantité raisonnable de graisse. Beaucoup de gens préfèrent le bœuf maigre; ils commettent une erreur car le bœuf excessivement maigre n'a pas la même valeur nutritive, ni le même goût et n'est pas aussi économique:—

1. La graisse de bœuf est par elle-même un produit alimentaire utile et nécessaire car elle fournit économiquement la chaleur, l'énergie et beaucoup des vitamines exigées par le corps humain. La graisse pure fournit deux fois plus de chaleur et d'énergie qu'un poids égal de sucre, d'amidon ou de protéine. On devrait donc manger une quantité raisonnable de bœuf gras, afin de compléter la protéine et les minéraux dans la viande maigre et aider à équilibrer le régime.

2. Le bœuf ne peut avoir une bonne qualité que s'il contient une quantité raisonnable de graisse. La viande maigre est le produit d'animaux qui n'ont pas été bien nourris ni bien engraissés. Elle manque donc de tendreté, de succulence et de goût.

3. La cuisson du bœuf est très affectée par la quantité de graisse qu'il renferme. La couche extérieure de graisse empêche la perte des sucs utiles et des extraits qui donnent à la viande son goût, et la graisse mélangée à la viande maigre s'incorpore à celle-ci au cours de la cuisson et la rend plus juteuse, plus succulente, ainsi que plus nourrissante.

Parce que le bœuf doit être gras afin d'être bon, il ne faudrait pas cependant en conclure que tout le bœuf gras est du bon bœuf. Une vache vieille et dure peut porter une quantité considérable de graisse mais ni la graisse ni la viande maigre de cette bête ne possèdent les qualités désirées. La graisse sur la viande d'une bête de ce genre se distingue généralement par sa mollesse et sa couleur foncée.

On peut beaucoup mieux choisir le bœuf lorsqu'on connaît les noms et l'apparence des différentes coupes. Le Ministère a publié une carte

montrant en couleurs naturelles les différentes coupes du détail et du gros, et indiquant la partie de l'animal d'où chaque coupe est obtenue. Cette carte, qui a été préparée de photographies réelles, montre la proportion relative de viande maigre et de graisse dans les différentes coupes de bœuf bien engraissé, et aide ainsi à décider de l'espèce et de la grosseur du morceau à commander.

Morceaux chers

Certains morceaux de bœuf, de meilleure qualité que les autres, sont généralement appelés "bons morceaux" ou "morceaux chers". Ils viennent des parties de l'animal qui prennent le moins d'exercice et sont naturellement plus tendres que les tranches prises dans les parties qui se démènent le plus. Comme ils sont tendres, qu'ils ont un bon goût, qu'ils sont faciles à préparer et à cuire, et comme ils ne représentent qu'environ vingt-cinq pour cent de tout l'animal, ils sont plus recherchés et obtiennent par conséquent un prix plus élevé que les tranches moins appréciées, qui composent les soixante-quinze pour cent restants. Comme le commerçant est obligé d'écouler, coûte que coûte, ces morceaux inférieurs de façon à se rattraper sur tout l'animal il s'ensuit naturellement que les morceaux les plus recherchés obtiennent un prix beaucoup plus élevé que ne mérite leur valeur nutritive réelle. Quand on achète du steak de "porterhouse" ou de "sirloin" il ne faut pas oublier qu'on paie une partie du prix demandé pour la beauté du morceau, la réputation, et la facilité de préparation, mais il ne faut pas croire que l'on a un morceau de viande plus nourrissant. Pour égaliser l'offre et la demande il est donc nécessaire que tous les morceaux soient utilisés. En faisant un plus large emploi des différents morceaux bon marché on dépenserait moins en achat de viande et l'on pourrait aussi varier le menu, car on peut servir à moins de frais en servant plus fréquemment au même coût, une plus grande variété de viande.

CLASSIFICATION DES MORCEAUX CHERS

Nom	Forme	Mode de cuisson
Sirloin (Aloyau)	Biftecks Rôtis	Gril, poêle, rôtissoire
Porterhouse (Faux filet)	Biftecks Rôtis	Gril, poêle, rôtissoire
Côtes premières (Prime ribs)	Rôtis—roulés ou dressés Biftecks	Gril, poêle, rôtissoire
Tenderloin (Filet)	Rôtis "Filet Mignon"	Gril, poêle, rôtissoire, braisière

Morceaux bon marché

Nous avons déjà dit que certains morceaux de bœuf sont moins recherchés que d'autres parce qu'ils sont moins tendres et que leur préparation et leur cuisson exigent plus de temps. Ils sont cependant tout aussi nourrissants et tout aussi digestibles que les autres, et l'exercice qui est la cause de la grossièreté de leurs fibres et de la différence de texture a développé une grande quantité de sucs qui leur donne leur bon goût. On voit donc que le bas prix auquel se vendent ces morceaux n'est pas une indication d'infériorité de goût, de valeur alimentaire ou de digestibilité; bien cuites, ces tranches fournissent un plat très savoureux, nourrissant et économique. Il est admis également que les morceaux les moins recherchés de bœuf marqué sont supérieurs aux tranches recherchées d'un animal qui n'est pas d'assez bonne qualité pour être marqué.

CLASSIFICATION DES MORCEAUX BON MARCHÉ

Nom	Forme	Mode de cuisson
Croupe ou Culotte (Rump)	Biftecks Rôtis	Rôti, braisé, ragoût
Ronde ou gite à la noix et tranche grasse.	Biftecks Rôtis	Frit dans la poêle, braisé, Hambourgeois (bœuf haché), rôti
Flanc	Biftecks Ragoût	Frit dans la poêle, braisé, ragoût
Côtes découvertes, épaule et paleron (Chuck)	Biftecks Rôtis Rôtis en pot	Frit dans la poêle, rôti, braisé
Milieu de poitrine et basses côtes (Plate)	Bouts des côtes ou Côtes basses	Rôti, braisé Ragoût, braisé, soupe
Gros bout de poitrine ou fanon (Brisket)	Poitrine	Bouilli, ragoût, braisé, rôti
Jarrets	Os à soupe	Soupe, ragoût, Hambourgeois (haché) gelée en moule
Queue	Os à soupe	Soupe, braisé, ragoût
Cou ou collier	Ragoûts	Ragoût, soupe, braisé, hachis

Le soin du bœuf

Dès que l'on reçoit le bœuf à la maison, il faut enlever le papier qui le recouvre et l'essuyer avec un linge humide. Ne lavez pas la viande avec de l'eau à moins que ce ne soit absolument nécessaire, car ce lavage enlève quelques-uns des sucs de la viande.

Si le bœuf ne doit pas être cuit immédiatement, mettez-le sur une assiette, dans un endroit frais. Ne le mettez pas directement sur la glace.

S'il faut garder la viande sans glace, faites-là "revenir", c'est-à-dire faites-lui subir un commencement de cuisson, ou brossez-là avec un mélange de vinaigre, d'huile, de sel et de poivre, et mettez-là dans un plat recouvert.

La cuisson

La cuisson remplit les fonctions suivantes:—

(1) Elle développe le goût.

(2) Elle amollit et désagrège les parois des cellules et le tissu connectif.

(3) Elle détruit les bactéries qui peuvent être présentes.

Le goût et la tendreté de la viande, de même que la quantité de nourriture que l'on en tire, dépendent dans une large mesure de la façon dont elle est cuite. Mal cuits, les morceaux les plus tendres et les plus savoureux peuvent devenir durs, secs et sans goût, tandis que bien des morceaux plus durs, qui sont tout aussi nutritifs et ont un goût plus développé peuvent être très tendres et très appétissants lorsqu'ils sont cuits de la bonne façon.

Les morceaux tendres peuvent être cuits à une température beaucoup plus élevée que les morceaux plus durs. Le mode de cuisson employé dépend donc de la fibre de la viande, laquelle varie à son tour avec les différents morceaux. En choisissant de la viande il faut donc considérer la façon dont elle doit être cuite, l'emploi que l'on se propose d'en faire et le temps que l'on veut donner à sa préparation.

L'effet d'une chaleur sèche et intense est tout différent de celui d'une chaleur humide. On développe un goût très appétissant en faisant cuire à une chaleur sèche, à une température beaucoup plus élevée que le point de l'ébullition de l'eau. Ceci explique pourquoi un rôti est plus riche qu'un ragoût. Ceci indique également comment il se fait que l'on peut améliorer le goût de la viande en ragoût ou bouillie en faisant d'abord dorer la surface.

Cuisson sur le gril

La cuisson sur le gril est un bon moyen d'apprêter les tranches ou biftecks tendres. Cette cuisson peut aussi être employée pour le bifteck haché ou de "Hambourg" pour lequel elle donne de bons résultats. Un bifteck d'épaisseur raisonnable est bien meilleur à manger qu'un bifteck mince, de sorte que pour une petite famille il vaut mieux acheter un bifteck d'une certaine grosseur et le faire griller par morceaux séparés, en différentes fois, plutôt que d'acheter un bifteck mince.

La viande cuite au gril est cuite exposée directement à la chaleur du charbon chaud, de la flamme ou des éléments électriques rouges. On peut fendre les bords de la viande à plusieurs endroits pour empêcher que les morceaux ne se recroquevillent lorsqu'ils se contractent sous l'action de la chaleur. On met la viande sur un gril chaud, que l'on a frotté avec un petit morceau de saindoux ou de graisse et on la fait saisir, d'abord d'un côté puis de l'autre, en la tenant à environ un pouce de la flamme. Lorsque la viande est saisie des deux côtés, on abaisse la flamme ou on éloigne un peu la viande de la chaleur et l'on complète la cuisson d'un côté avant de retourner de l'autre. Elle est prête à être retournée lorsque le côté le plus éloigné de la chaleur (le dessus du morceau) se soulève et que de petits jets de vapeur en sortent. Il ne faut pas retourner le bifteck continuellement pendant la cuisson car il se dessèche et le goût se perd. Lorsque la viande est cuite, servir sur un plat chaud avec un peu de beurre, de sel et de poivre.

Les meilleurs morceaux pour la cuisson sur le gril ou dans la poêle viennent de la longe. Ce sont le filet (tenderloin) et les différents morceaux de l'aloyau appelés club, wing, T-bone, porterhouse, sirloin, etc.

Temps approximatif nécessaire pour faire cuire sur le gril ou dans la poêle

Pour les biftecks de	1 pouce d'épaisseur..........	8 à 10	minutes.
"	$1\frac{1}{2}$ pouce d'épaisseur.........	10 à 15	"
"	2 pouces d'épaisseur.........	18 à 25	"

Cuisson dans la poêle

Lorsqu'on fait griller dans la poêle, on fait cuire la viande dans une poêle ou une casserole très chaude sans la moindre graisse, ou seulement en enduisant la surface de la poêle d'une légère couche de graisse. Si la poêle est assez chaude lorsqu'on y met la viande, elle ne colle pas. Toute graisse de surplus qui fond dans la casserole pendant la cuisson doit être rejetée.

Lorsque le bifteck est saisi d'un côté, retournez-le et faites saisir l'autre; diminuez alors la chaleur et faites cuire jusqu'au point désiré. Ne percez jamais la viande avec un couteau ou une fourchette pendant la cuisson car ceci permet au jus de s'échapper. Le temps nécessaire pour faire cuire dans la poêle est le même que sur le gril. Pour une cuisson plus longue, réduisez légèrement la chaleur.

Viande sautée ou frite dans la poêle

On fait cuire le bœuf dans une poêle ou une casserole en se servant d'une petite quantité de graisse. On emploie ce moyen pour cuire les croquettes, le Hambourgeois (bœuf haché), le hachis, etc. Si l'on recouvre la poêle ou casserole cette méthode est à peu près identique au braisage, car le bœuf est, jusqu'à un certain point, cuit à une chaleur humide.

Rôtissage

Le terme "rôtir", au sens que l'on entendait autrefois, signifiait cuire devant ou par-dessus un feu ouvert à la broche ou dans une rôtissoire; aujourd'hui, on entend par rôtissage la cuisson au four, à une chaleur sèche. En réalité la viande est "boulangée", mais ce terme n'est jamais employé en ce qui concerne la viande. La viande peut être cuite dans une casserole ouverte ou couverte. Lorsqu'il s'agit d'un rôti assez gros ou qui contient une bonne proportion de graisse, la cuisson dans une casserole ouverte donne les meilleurs résultats. Par contre, un petit rôti ou un rôti maigre se ratatine moins et se cuit plus avantageusement dans une casserole couverte. Si le rôti est excessivement maigre, on le recouvre d'une tranche de suif ou on peut le larder de graisse de bœuf ou de porc. Si le bœuf est rôti, le côté gras tourné vers le haut, il n'est pas nécessaire d'arroser dans une casserole ouverte ou couverte.

Le rôti peut être placé dans un four très chaud, 525° à 550°F., jusqu'à ce que la surface soit saisie, puis on le fait cuire à une température de 300° à 400°F.; ou on peut tenir le four à la température plus basse pendant toute la période de cuisson. Contrairement à l'opinion générale, cette "saisie" du bœuf que l'on fait rôtir, en vue de prévenir la perte des jus et des éléments plus volatiles, n'a pas beaucoup d'importance. En fait, certaines recherches scientifiques que l'on a conduites sur la cuisson de la viande ont fait voir qu'il n'y a que très peu de différence entre les rôtis qui ont d'abord été saisis et ceux qui ont été cuits à une température modérée d'un bout à l'autre. On a constaté qu'en faisant saisir la viande, il faut moins de temps pour compléter la cuisson, mais que les pertes au cours

de la cuisson sont plus considérables. Les rôtis que l'on fait saisir d'abord se "dorent" mieux que ceux que l'on fait cuire à une température égale d'un bout à l'autre. Par contre, les rôtis que l'on fait cuire à petit feu d'un bout à l'autre sont suffisamment dorés pour être appétissants et sont plus également cuits; ils sont moins exposés à être trop cuits à l'extérieur et crus au centre. Ces expériences ont donc fait voir que si une période un peu plus longue est nécessaire lorsqu'on cuit à une plus basse température que l'on ne jugeait utile autrefois, la température plus basse produit un rôti cuit d'une façon plus égale, il y a beaucoup moins de perte de volume, de graisse et d'éléments volatiles.

Un rôti se dore plus facilement si l'on frotte la surface avec une quantité suffisante de farine pour le rendre sec. Ceci aide également à prévenir la perte des jus.

La question de savoir s'il vaut mieux frotter du sel sur la surface de la viande avant de la faire rôtir est à discuter. Le sel fait certainement sortir le jus mais ceux qui recommandent l'emploi du sel prétendent que le goût supérieur que le sel donne au rôti dédommage amplement de la perte de ces jus.

Les principes à suivre dans la cuisson des différentes espèces de rôtis sont toujours les mêmes: Essuyer la viande avec un linge humide, rogner les morceaux déchiquetés ou peu appétissants, lier ensemble, si c'est nécessaire, et mettre, le côté gras tourné vers le haut, sur une claie en fil de fer dans la rôtissoire, pour que la viande soit au moins à un pouce du fond de la casserole. Lorsque la viande est cuite, dresser le rôti sur un plat chaud, verser la graisse de surplus, et ajouter un peu d'eau bouillante pour amollir la viande et mélanger au jus dans la casserole. La sauce qui en résulte peut être servie "au jus" ou épaissie avec de la farine dans la proportion de $1\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de farine pour chaque tasse de liquide.

Un rôti de grosseur moyenne de sirloin, de côtes premières (prime ribs) ou d'un morceau semblable, exige environ de *quinze à vingt-cinq minutes par livre;* un rôti de côtes découvertes (chuck), d'épaule ou de poitrine ou gros bout (brisket), de trente à quarante minutes par livre, suivant la grosseur et la forme du rôti et le degré de cuisson nécessaire. Un petit rôti mince exige moins de cuisson en proportion et devrait être cuit à une température relativement plus élevée qu'un rôti compact du même poids. Un rôti assez gros se cuit beaucoup mieux qu'un petit, car il n'y a pas autant de perte de poids et les jus et le goût sont mieux conservés. La cuisson avec l'os améliore le goût. Les rôtis roulés sont

plus compacts, mais ils fournissent au boucher peu scrupuleux l'occasion d'y mettre de la viande de qualité inférieure, car il est difficile d'identifier positivement le morceau.

Les morceaux généralement employés pour le rôtissage au four sont ceux d'une nature tendre et savoureuse; ils viennent des lombes, de la croupe ou culotte (rump), des côtes et de l'épaule. Ceci comprend la viande le long du dos. Les muscles intérieurs des côtes découvertes ou paleron (chuck) et de la tranche grasse ou ronde (round) sont aussi employés de cette manière.

Rôti en casserole

On fait saisir le bœuf sur le poêle et on le fait cuire dans un récipient couvert, soit sur le poêle ou dans le four. Il est préférable de se servir d'un ustensile lourd, de fonte ou d'aluminium, pour faire rôtir la viande, car il retient la chaleur et le bœuf est moins exposé à se brûler. On fait d'abord saisir le bœuf dans un peu de graisse et on ajoute tout juste assez d'eau chaude pour l'empêcher de brûler. On le fait cuire alors à une température d'environ 225°F, ce qui est une température plus basse que celle qui est employée pour le rôtissage ordinaire et un peu plus élevée que celle que l'on emploie pour le braisage. Le rôtissage en pot est en vérité une forme de braisage, appliquée à un gros morceau de viande.

Viande braisée

On appelle "braiser" une combinaison de la cuisson en ragoût et du rôtissage au four, et ce procédé est semblable au rôtissage, la seule différence c'est que le bœuf est généralement coupé en petits morceaux au lieu d'être cuit en un seul morceau, comme dans le rôtissage, et on emploie moins de liquide que dans les ragoûts. On fait d'abord saisir le bœuf comme pour un rôti puis on le fait cuire lentement dans un récipient couvert en accordant environ trois quarts d'heure pour chaque livre. Le four devrait avoir une chaleur d'environ 275°F. On peut ajouter des légumes et des assaisonnements à temps pour qu'ils soient cuits lorsque la viande est prête. Les poêles recouvertes vendues pour faire rôtir la viande sont en réalité des poêles à braiser. Les casseroles couvertes sont également excellentes pour cette fin.

Bœuf bouilli

Il n'est pas juste de dire que l'on fait bouillir la viande, et l'application littérale de ce terme explique pourquoi la viande cuite dans l'eau n'est pas bien vue. Lorsqu'on fait bouillir le bœuf pendant toute la période de cuisson, l'albumine durcit et la viande est beaucoup moins savoureuse et moins digestible.

Le bœuf cuit de cette façon devrait être tenu au point d'ébullition seulement pendant les quelques premières minutes—juste assez longtemps pour coaguler l'albumine sur la surface et empêcher l'eau de pénétrer car la viande deviendrait sèche et sans goût. Pour le reste de la période de cuisson on fait mijoter—à une température d'environ 180°F. Tous les morceaux du poitrail, de la croupe, de la poitrine et de l'épaule devraient toujours être bouillis.

Ragoûts

Dans la cuisson à l'étouffée ou en ragoût la cuisson se fait à ce que l'on appelle le point de mijotage, qui est une température d'environ 180°F. On plonge la viande dans l'eau complètement, comme pour la faire bouillir, mais comme on désire extraire le jus par ce moyen on coupe la viande en petits morceaux, de façon à en exposer plus de surface. On utilise souvent de cette manière les morceaux de mauvaise forme ou les rognures des rôtis ou des autres morceaux. Les ragoûts se préparent de différentes façons suivant les résultats que l'on veut obtenir:—

(a) Le bœuf peut d'abord être doré. On obtient ainsi un ragoût brun, qui possède une riche couleur et un bon goût.

(b) On peut plonger le bœuf dans de l'eau bouillante pendant une longueur suffisante de temps pour coaguler la surface et empêcher l'évasion des jus. Ce ragoût ne possède pas le goût riche du ragoût brun, mais les légumes que l'on y fait cuire auront plus du goût réel de la viande.

(c) Le bœuf peut être placé dans de l'eau froide et graduellement amené au point de mijotage, comme pour faire du bouillon. Cette viande a peu de goût, comme la viande à soupe, mais les légumes cuits dans le bouillon seront d'autant plus riches.

Cuisson par la vapeur

Les appareils employés pour cela sont d'un développement relativement récent et se composent d'un ustensile lourd, généralement d'aluminium, muni d'une valve de sûreté, d'un manomètre, etc. On peut en obtenir une pression de trente à trente-cinq livres, et comme cette cuisson est très rapide on économise du temps et du combustible. Le bœuf cuit sous pression conserve mieux sa forme et n'a pas l'apparence ratatinée et terne de la viande bouillie. On emploie les appareils à pression dans bien des ménages pour la fabrication de conserves de fruits et de légumes.

Cuisinière sans eau

La cuisinière sans eau est un autre appareil d'introduction très récente. C'est une chaudière pesante, en aluminium, à double fond calorifugé qui retient la chaleur et empêche le contenu de brûler. Le couvercle est étroitement ajusté, retenu par des pinces et muni d'une valve pour permettre à la vapeur de surplus de s'échapper. Comme la viande se cuit sur le fond de cette chaudière, on peut faire cuire en même temps des légumes et même un dessert dans des casseroles s'ajustant dans la partie supérieure. Il ne faut pas d'eau pour cuire par ce moyen; les jus de la viande elle-même fournissent l'humidité nécessaire. La cuisson se fait en réalité par la vapeur, sous une légère pression, et les rôtis en pot ou les ragoûts cuits de cette façon sont très tendres et ont un goût délicieux. C'est un moyen de cuisson très économique, car il n'exige qu'un minimum de chaleur.

Marmite norvégienne ou fourneau sans feu

Les différents genres de fourneaux sans feu conviennent tous très bien pour le rôtissage, la cuisson à l'étouffée ou le braisage. Leurs avantages sont les suivants: économie de combustible, économie de temps (la viande n'a pas besoin d'être surveillée), la viande garde son goût, cuisson lente et prolongée, et enfin ce qui est un avantage spécial pour l'été, on évite de surchauffer la cuisine.

Graisses

Pour que la cuisson soit économique, il faut nécessairement utiliser de quelque façon toute la graisse qui n'est pas consommée sur la table. En faisant fondre à la maison l'excès de graisse et celle qui reste des viandes cuites, on réduit d'une façon très appréciable les achats de graisse commerciale. La clarification des graisses employées augmente de beaucoup leur utilité, et une bonne partie de la graisse ainsi traitée est supérieure au saindoux et aux autres graisses pour bien des genres de cuisson. Le suif fondu, la graisse extérieure des rôtis et des biftecks, ainsi que la graisse enlevée à l'écumoire des soupes et des ragoûts, font une graisse excellente pour les gâteaux et les autres articles boulangés dans lesquels une couleur légèrement foncée n'est pas un inconvénient, pour les croûtes des pâtés à viande, pour faire frire les beignes, les légumes, le poisson, etc., ainsi que pour la friture ordinaire.

On peut faire fondre le surplus de graisse de la cuisson de chaque jour en la coupant en assez petits morceaux et en la chauffant au bain-marie jusqu'à ce qu'elle se soit amollie au point où l'on peut facilement la presser

dans un tamis fin en fil de fer ou un coton à fromage. On facilite le procédé d'extraction en pressant ou en écrasant doucement la graisse avec une fourchette après qu'elle est chauffée.

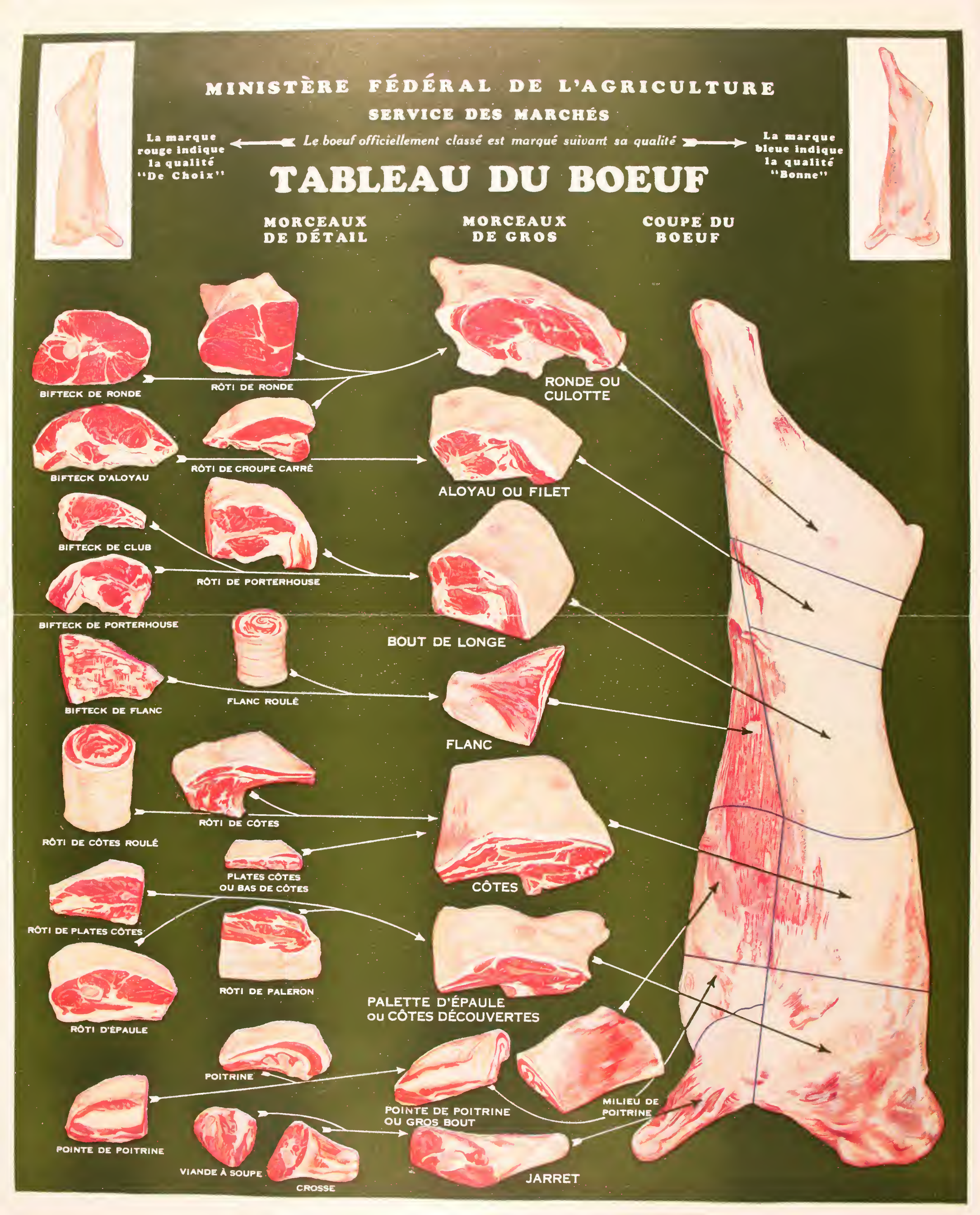
Un procédé un peu plus rapide, mais qui ne donne pas un produit aussi sain et d'aussi bonne conservation, est celui qui consiste à mettre la graisse avec un peu d'eau dans une poêle à frire ou une casserole et à la faire cuire à une basse température jusqu'à ce que le tissu soit croustillant et que la graisse soit claire. Il faut avoir soin d'éviter de brûler la graisse ou de la chauffer jusqu'à ce qu'elle fume, car la haute température change la composition des graisses et les rend très irritantes pour le système digestif.

Lorsque la graisse est entièrement fondue, il faut la laisser se refroidir légèrement, puis la passer au tamis dans un plat que l'on emploie pour cela. Un seau de graisse recouvert fait un bon récipient; on ajoute chaque nouvelle provision au fur et à mesure qu'on fait fondre. Cette graisse, tenue au frais et recouverte, reste longtemps fraîche. Il convient de tenir séparément la graisse des différentes sortes de viandes.

La graisse qui a pris un léger goût ou qui a été employée pour la friture devrait être clarifiée et assainie par l'ébullition avec quelques tranches de pommes de terre crues. Lorsque les pommes de terre sont dorées, laissez la graisse se refroidir légèrement afin que le sédiment puisse se déposer, puis faites couler. Quant à la graisse qui n'est pas bonne à cuire, on peut facilement la convertir en savon en se servant pour cela de l'une des lessives commerciales et en suivant les directions qui les accompagnent.

Le suif de bœuf est une forme de graisse très saine qui peut être utilisée de bien des façons pour la cuisson. Le meilleur suif est celui qui se trouve autour des rognons. Il est donc utile d'acheter le suif en un seul morceau et le hacher soi-même, ou de le faire hacher par le boucher devant soi. Il est toujours à craindre, en effet, que le suif que l'on achète déjà haché ne contienne quelque forme de graisse qui ne soit pas aussi bonne.

Le suif haché fin, employé dans la proportion de deux parties de suif pour trois de farine, auquel on ajoute un peu de poudre à pâte, fait une croûte très appétissante et très savoureuse pour les différents pâtés de viande. Le suif employé comme base pour les poudings cuits par la vapeur, simples ou élaborés comme on le désire, fournit des desserts bon marché, qui conviennent spécialement pour les repas en temps froid. Les poudings ronds (dumplings) faits avec du suif sont légers et nourrissants. On peut améliorer le goût du steak de Hambourg lorsqu'il est fait avec du bœuf


MINISTÈRE FÉDÉRAL DE L'AGRICULTURE
SERVICE DES MARCHÉS
La marque rouge indique la qualité "De Choix"
Le boeuf officiellement classé est marqué suivant sa qualité
La marque bleue indique la qualité "Bonne"
TABLEAU DU BOEUF
MORCEAUX DE DÉTAIL
MORCEAUX DE GROS
COUPE DU BOEUF
BIFTECK DE RONDE
RÔTI DE RONDE
RONDE OU CULOTTE
BIFTECK D'ALOYAU
RÔTI DE CROUPE CARRÉ
ALOYAU OU FILET
BIFTECK DE CLUB
RÔTI DE PORTERHOUSE
BIFTECK DE PORTERHOUSE
BOUT DE LONGE
BIFTECK DE FLANC
FLANC ROULÉ
FLANC
RÔTI DE CÔTES
RÔTI DE CÔTES ROULÉ
PLATES CÔTES OU BAS DE CÔTES
CÔTES
RÔTI DE PLATES CÔTES
RÔTI DE PALERON
RÔTI D'ÉPAULE
PALETTE D'ÉPAULE OU CÔTES DÉCOUVERTES
POITRINE
POINTE DE POITRINE
POINTE DE POITRINE OU GROS BOUT
MILIEU DE POITRINE
VIANDE À SOUPE
CROSSE
JARRET

très maigre, en y ajoutant un peu de suif haché. On peut aussi remplacer le beurre par le suif dans beaucoup des recettes données dans ce livret et qui comportent l'emploi de beurre.

Soupes ou bouillons

La valeur nutritive des soupes faites avec de la viande est relativement faible, à cause de la forte proportion d'eau qu'elles renferment et on la vante souvent beaucoup trop. Cependant, les soupes occupent une place importante dans le régime alimentaire, car elles contiennent une certaine quantité de protéine, de sels minéraux et d'extraits de viandes. Leur valeur principale réside dans le fait que le goût prononcé des extraits de viandes qu'elles contiennent stimule la formation des jus digestifs et aide ainsi le procédé de digestion. C'est pourquoi on sert des soupes au commencement du repas. La valeur réelle des soupes dépend donc, dans une large mesure, de la quantité de légumes et des autres ingrédients que l'on ajoute au bouillon de la viande. Non seulement elles ont une place sur le menu, mais elles fournissent un moyen d'utiliser économiquement les coupes de viandes meilleur marché, ainsi que les os et les restes de rôtis, de steaks, etc., qui sans cela seraient perdus.

Il s'agit d'en extraire, par la cuisson, le plus de goût possible. On le fait en s'y prenant de la façon opposée à celle que l'on pratique pour conserver l'arome de la viande. On coupe la viande par petits morceaux de façon à exposer une grande partie de la surface. Si l'on désire un bouillon brun, on fait d'abord brunir la viande dans une poêle à frire. On met ensuite la viande dans de l'eau froide que l'on réchauffe lentement. On la fait ensuite mijoter pendant quatre à huit heures, suivant la sorte de viande employée et la richesse du bouillon que l'on désire. Plus les morceaux de viande sont petits et plus ils prennent de temps à cuire, plus le bouillon est riche. Il faut craquer les os. Pour un bouillon épais, la quantité d'eau pour chaque livre de viande devrait être une chopine; elle est d'une pinte pour un bouillon clair. Il faut recouvrir la soupe lorsqu'elle cuit afin d'empêcher l'excès d'évaporation.

Si l'on se propose d'employer le bouillon immédiatement, il faut enlever la graisse, car une soupe grasse est très peu savoureuse. Si le bouillon doit être conservé, il faut laisser l'écume solide de graisse qui se forme sur le dessus, car c'est un préservatif. Le bouillon surit très rapidement, et en temps chaud on ne doit pas le garder plus de vingt-quatre heures. En temps froid il se conserve plusieurs jours. Le refroidissement rapide aide à conserver le bouillon.

On utilise pour la soupe les morceaux de bœuf bon marché parce qu'ils ne coûtent pas cher et aussi parce qu'ils proviennent des parties de l'animal les plus riches en extraits de viande. Les jarrets sont spécialement utiles pour cela. Une proportion de deux parties de maigre pour une partie de graisse et d'os donne les meilleurs résultats. Si le morceau contient trop de maigre, on peut enlever une partie de cette viande pour l'employer sous forme de bifteck de Hambourg ou la faire cuire à l'étouffée (en ragoût). La viande que l'on a employée pour faire de la soupe a perdu beaucoup de son arome et n'a que peu de goût, mais elle a conservé la plus grande partie de ses principes nutritifs et peut être employée sous forme de hachis, de pâtés de viande, de ragoûts, etc., où l'arome des légumes et des épices fait compensation pour le manque de goût dans la viande.

Recettes

En choisissant les recettes qui suivent, nous avons cherché à tenir compte des besoins et de la situation de la ménagère ordinaire, pour qui l'économie de temps et d'argent est une considération importante. La majorité des recettes présentées sont donc utiles, pratiques et économiques. Nous avons pris spécialement en considération le coût, la facilité de la préparation et la valeur nutritive, sans cependant perdre de vue l'importance du goût et de l'apparence. Nous avons fait entrer dans ces recettes quelques plats de choix d'une préparation plus élaborée afin d'apporter un peu de variation et de pourvoir à des occasions spéciales lorsqu'on désire avoir un mets un peu meilleur que d'habitude.

On ne trouvera dans ces pages que peu de recettes basées sur les viandes salées ou conservées. Les viandes traitées ou conservées sont loin d'être aussi digestibles et aussi saines que les viandes fraîches et elles ne devraient être employées que modérément et seulement pour donner de la variété au menu.

Nous avons évité également les plats très assaisonnés. L'assaisonnement est surtout une question de goût individuel, et l'expérience fait vite apprendre la quantité d'assaisonnement nécessaire. Lorsqu'on donne des quantités spécifiques d'assaisonnement, on peut s'en servir principalement comme guide et s'en servir à point. Il est à noter, cependant, que la bonne cuisson développe et fait ressortir le goût délicieux du bon bœuf, tandis que l'emploi excessif d'épices et de sauces fortes peut détruire ou entièrement obscurcir le goût individuel.

Bifteck de sirloin sur le gril

Prenez une tranche de sirloin de 1½ pouce d'épaisseur. Essuyez-la avec un linge passé à l'eau froide et tordu. Enlevez la graisse superflue. Graissez le gril, mettez-y la viande et faites griller, feu dessus ou feu dessous, pour saisir d'abord une surface, puis l'autre. Lorsque les deux surfaces sont saisies, réduisez la chaleur et complétez la cuisson qui doit durer de 12 à 15 minutes. Salez, poivrez, et recouvrez de beurre. Dressez sur un plat chaud.

Filet mignon

Coupez un filet (tenderloin) de bœuf en tranches de 1½ pouce d'épaisseur, parez-le en rond, entourez d'une tranche mince de bacon et liez avec une petite brochette (curedent); faites griller 6 minutes dans une poêle à frire chaude et bien graissée en tournant souvent. Ôtez de la poêle pour mettre sur un plat de service chaud et recouvrez généreusement de beurre à la Maître d'Hôtel. Entourez de champignons grillés.

Filet de bœuf lardé sur madrier

Essuyez un filet de bœuf pesant 4 livres, enlevez la graisse, les veines, les parties tendineuses, et pressez dans la forme voulue (servez-vous de brochettes si c'est nécessaire). Lardez le dessus avec le grain de la viande. (On peut faire faire ce travail par le boucher pour une somme modique). Mettez sur une claie dans une rôtissoire; saupoudrez de sel, de poivre et de farine, et déposez dans la poêle des rognures de porc gras salé. Faites rôtir dans un four chaud pendant 30 minutes, en arrosant toutes les 10 minutes. Déposez sur un madrier à steak chaud beurré. Bordez avec une purée de pommes de terre. Remettez au four pour faire brunir les pommes de terre. Garnissez avec des tomates ou du piment vert remplis de "succotash". Mettez des chapeaux de champignons grillés au centre du filet.

Filets mignons grillés dans la poêle

Prenez des filets coupés en tranches de 1½ pouce d'épaisseur. Arrondissez et faites cuire pendant dix minutes sur une poêle à frire, très chaude, en les retournant toutes les dix secondes pendant deux minutes pour que les surfaces soient bien saisies. Retournez de temps à autre par la suite. Lorsqu'ils sont à moitié cuits, salez et poivrez, réduisez la chaleur et finissez la cuisson. Placez sur un plat de service chaud et plaquez de beurre mou.

Viande dure.—Il y a plusieurs moyens d'amollir et d'attendrir les morceaux de viande dure.

(1) Par le broyage ou hachage.

(2) Par le battage pour rompre et briser les fibres.

(3) Par l'emploi d'acides, comme le jus de citron et le vinaigre.

(4) Par la congélation ou la conservation, (appelée maturation) à une basse température. La viande est attendrie par l'action chimique des acides qui s'y développent.

(5) La cuisson prolongée à une chaleur humide amollit les tissus.

Bas de côtes braisés

A chaque livre de viande, ajoutez environ 2 tasses d'eau et 1 cuillerée à thé de sel. Faites mijoter pendant environ 3 heures dans un récipient couvert, en retournant la viande

à la fin de la première heure. Rajoutez de l'eau pendant la cuisson si c'est nécessaire pour empêcher la viande de brûler. A la fin de la cuisson la plus grande partie du liquide devrait être absorbée. Ôtez les côtes, assaisonnez et faites brunir dans un four chaud pendant environ une demi-heure. Enlevez un peu de graisse de la sauce, épaisissez, et servez avec les côtes.

Rôti au pot

Mettez la viande (épaule, paleron ou croupe) dans une chaudière en fer recouverte ou dans une poêle à frire avec le côté de la graisse tourné vers le bas. Lorsque ce côté est bien saisi, tournez et faites brunir les autres côtés parfaitement. Assaisonnez de sel, de poivre et d'un peu d'oignon (ou d'ail si on le préfère). Un oignon piqué de deux ou trois clous de girofle peut être doré légèrement avec la viande. On fait ensuite cuire la viande dans le même ustensile, bien couvert, ou dans la chaudière d'une marmite norvégienne. Laissez-la mijoter jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre, ne la retournant qu'une fois pendant la cuisson. Il ne faut pas d'eau. Donnez environ une heure par livre pour la cuisson. On peut ajouter les légumes une heure avant de servir. Faites une sauce de la graisse brune, en mettant une cuillerée de farine pour chaque cuillerée de graisse, et en ajoutant de l'eau pour obtenir l'épaisseur désirée.

Côtelettes de ronde

Essuyez un morceau de viande pesant de 2 à 3 livres, coupé dans la ronde (culotte) et contenant l'os à moelle. Séparez en morceaux pour servir. Posez les morceaux sur une planche à viande, saupoudrez d'une couche épaisse de farine et avec le bord d'une soucoupe pressez la farine dans le steak en tournant la viande de tous les côtés, tout en frappant. Retournez le morceau et répétez le procédé jusqu'à ce que vous ayez employé ¾ tasse de farine. De cette façon on désagrège complètement les longues fibres de ce morceau de viande et la farine a absorbé les jus, de sorte que l'on n'a rien perdu en battant le morceau. Saupoudrez les deux côtés de sel et de poivre. Faites fondre la moelle de l'os et quelques-unes des rognures de graisse dans une poêle à frire chaude; déposez les côtelettes de viande dans la poêle en retournant souvent. Lorsqu'elles sont bien saisies des deux côtés, réduisez la chaleur, recouvrez et faites cuire pendant 15 minutes. Placez sur un plat de service chaud. Coulez la graisse dans une poêle, et ajoutez du bouillon brun pour faire de la sauce, pour verser autour des côtelettes.

Bifteck Suisse

Faites entrer, en frappant, autant de farine que possible dans un morceau de ronde ou de flanc avec le bord d'une soucoupe ou le dos d'un couteau; faites brunir le steak dans une petite quantité de graisse dans une casserole chaude, ajoutez des conserves de tomates, un oignon haché, du poivre et du sel et suffisamment d'eau chaude pour couvrir. Recouvrez le plat et faites mijoter jusqu'à ce que soit tendre—environ deux heures. Rajoutez de l'eau si nécessaire pendant la cuisson et si la sauce est trop claire, épaississez-la avec de la farine avant de servir.

Bifteck roulé

Assaisonnez du steak d'épaule, de paleron (chuck) ou de ronde, haché, en ajoutant une petite quantité de fines miettes de pain. Façonnez en rouleaux à peu près de la grosseur de petites saucisses et enveloppez dans de la pâte roulée, assez épaisse, et coupez en carrés de quatre pouces, humectant les bords et les pressant bien ensemble. Faites cuire pendant trois quarts d'heure dans un four à feu modéré et servez avec une sauce aux tomates.

Pâté de bifteck

Recouvrez d'eau bouillante et faites mijoter pendant une demi-heure une tranche de paleron (chuck) ou de ronde coupée en petits morceaux. Ajoutez des carottes en dés, du céleri tranché, un oignon, des pommes de terre tranchées en moitiés, et tous les assaisonnements désirés, et laissez mijoter tandis que vous faites la pâte. Epaississez la sauce avec de la farine et recouvrez de pâte ou de croûte faite comme pour des biscuits au soda. Frottez avec du lait, et faites cuire au four jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée, environ 40 minutes.

Bifteck de ronde ou de flanc farci

Essuyez le morceau de flanc avec un linge humecté dans du vinaigre, salez et poivrez. Etalez sur le morceau de la farce de volaille ou une autre farce, roulez et attachez. Assaisonnez, saupoudrez de farine et brunissez rapidement la viande des deux côtés. Faites cuire au four, à feu modéré dans un plat couvert pendant environ deux heures ou dans une marmite norvégienne.

On peut ajouter des pommes de terre épluchées, des carottes ou d'autres légumes si on le désire pendant la cuisson.

Bifteck de flanc de bœuf pressé

Essuyez la viande, enlevez la graisse superflue et roulez le flanc, mettez dans une chaudière et recouvrez d'eau bouillante. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de sel, ½ cuillerée à soupe de grains de poivre, un morceau de feuille de laurier, ½ douzaine de clous de girofle et 3 ou 4 os. Faites cuire lentement jusqu'à ce que la viande soit en morceaux. Il ne devrait y avoir que très peu de liquide dans la chaudière lorsque la viande est cuite. Arrangez les morceaux de viande dans une casserole à pain émaillée en forme de brique, versez le liquide par-dessus et recouvrez d'un poids lourd. Une fois refroidi et réduit en gelée coupez en tranches minces et servez avec de la sauce à raifort ou de la sauce à la moutarde.

Ragoût de bœuf aux légumes

Coupez en petites tranches un morceau de collier, de croupe ou une autre coupe bon marché, et faites bien saisir. Ajoutez des pommes de terre épluchées, moitié autant de tomates de grosseur moyenne, et suffisamment d'eau ou de bouillon de viande pour recouvrir les légumes. Assaisonnez et faites cuire dans une marmite norvégienne avec deux radiateurs chauffés à 450°F. Durée de la cuisson, 2½ à 3 heures.

Ragoût de bœuf aux poudings ronds

Coupez en dés de la viande de flanc, de croupe, de poitrine ou de collier; saupoudrez de farine assaisonnée, et faites saisir dans un peu de graisse, dans une poêle à frire chaude, en brassant constamment jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Rincez la poêle à frire avec de l'eau bouillante, et faites mijotez la viande pendant environ 3 heures, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Avec chaque livre de viande employez 4 tasses de pommes de terre coupées en dés, ½ d'un petit oignon tranché, ⅔ tasse de carottes et de navets coupés en dés, ½ tasse de farine mélangée avec de l'eau, ½ cuillerée à thé de sel, et ajoutez au ragoût pendant la dernière heure de la cuisson. Si vous ajoutez des poudings (dumplings), faites cuire pendant 15 minutes.

Bifteck du pauvre

Coupez une tranche du dessus de la ronde en morceaux uniformes pour servir; entaillez bien la surface avec un couteau, en long et en travers, sur les deux côtés: salez, poivrez et saupoudrez de farine. Faites fondre quelques-unes des rognures de graisse dans une poêle à frire en fer. Lorsque la poêle fume, mettez-y les morceaux de viande, faites saisir les deux côtés rapidement; lorsque le morceau est bien doré, réduisez la chaleur et recouvrez de bouillon de bœuf ou d'eau bouillante, mettez le couvercle et laissez mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre. Enlevez la viande de la casserole pour la mettre dans un plat chaud, et épaississez la liqueur avec de la farine diluée dans de l'eau froide; rajoutez des assaisonnements, si c'est nécessaire, et faites couler à la passoire par-dessus la viande. Servez avec des pommes de terre cuites au four. On rend cette tranche de bœuf tendre et très savoureuse par ce moyen.

Bifteck de Hambourg

Ce plat bien connu des restaurateurs convient tout aussi bien pour la maison car il est très facile à préparer ou à faire cuire. Il est nourrissant et peut être servi de bien des façons différentes. Les morceaux de ronde et de paleron (chuck) fournissent les meilleures qualités de bifteck de Hambourg; on peut aussi employer la viande maigre de n'importe quel morceau, on la rend plus tendre et plus attrayante en la hachant. Si on emploie les morceaux plus grossiers du jarret, il vaut mieux les faire passer deux fois dans le hachoir afin de rompre les tissus conjonctifs. On peut aussi rendre les morceaux excessivement maigres plus savoureux en y ajoutant un peu de suif, mais comme le steak cuit sur le gril demande à être cuit à une température très élevée, il est plus digestible et a un arome plus délicat si on réduit la proportion de graisse au minimum. Si le bifteck de Hambourg doit être cuit par une méthode plus lente, on peut mettre autant de graisse qu'on le désire.

En faisant griller le bifteck de Hambourg il est très important de faire saisir la surface car comme il a été haché il présente plus de surface coupée par laquelle les sucs peuvent s'échapper que les autres tranches. Il faut avoir soin cependant d'éviter de le faire cuire jusqu'à ce que l'albumine soit durcie. Il est donc bon de faire des morceaux qui n'ont pas plus d'un pouce d'épaisseur pour qu'ils puissent griller plus facilement.

Bifteck de Hambourg ordinaire

Enlevez la peau extérieure, la membrane fibreuse et la plus grande partie de la graisse de la ronde et faites passer à travers le hachoir à viande. Façonnez-en un gros gâteau n'ayant pas plus d'un pouce d'épaisseur, et faites cuire sur un gril bien graissé ou dans une poêle très chaude, sans vous servir de graisse Assaisonnez, recouvrez de beurre et servez immédiatement

Pain de bœuf

A 1½ livre de bœuf haché, ajoutez une tasse de chapelure, un œuf bien battu, ½ tasse de lait, de jus de tomates ou d'eau, ¼ cuillerée à thé de moutarde, ½ cuillerée à thé de sel

et 1 petit oignon finement émincé (ou 2 cuillerées à soupe de céleri haché ou de piment vert); mélangez bien, façonnez en pain. Recouvrez de graisse ou de beurre par-dessus. Faites cuire au four 45 minutes, en arrosant bien de temps à autre avec un peu d'eau et de jus de tomates. Servez chaud ou froid.

Bœuf salé (corned beef) bouilli

Prenez 5 livres de bœuf salé, coupé dans la poitrine ou la croupe. S'il est très salé, faites tremper pendant 1 heure dans l'eau froide. Egouttez, recouvrez d'eau froide, amenez au point d'ébullition, écumez soigneusement, puis faites mijoter (ne faites pas bouillir) jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ôtez la viande du liquide, réduisez en faisant bouillir; puis retournez la viande et laissez refroidir dans le bouillon si elle doit être servie froide. Si elle est servie chaude, enlevez pour la mettre dans un plat de service chaud et entourez de légumes bouillis séparément. Servez avec de la sauce au raifort, chaude ou froide.

Restes

Il est presque impossible de mesurer les achats de viandes avec une exactitude suffisante pour éviter qu'il n'en reste. Il n'est pas nécessaire de perdre ces restes, car on peut en faire beaucoup de plats sains et d'un bon goût dont la préparation n'exige que peu de temps et d'ennui. On devrait utiliser pour faire de la soupe et du bouillon les os des rôtis et des biftecks. On peut aussi employer pour les soupes le surplus de sauce et le liquide venant des ragoûts. Voici quelques-uns des modes d'utilisation des restes de viandes:—

Croquettes. Toute sorte de bœuf haché, une partie de pommes de terre en purée, ou du riz et un œuf, mélangés avec de la sauce, du bouillon ou de la sauce blanche, et frits dans de la graisse profonde.

Hachis. Deux parties de toute sorte de bœuf haché et une partie de pommes de terre en purée ou hachées.

Ragoût. Dans les ragoûts on peut employer du rosbif froid ou du bifteck, etc., au lieu de viande fraîche. On peut aussi les couper en dés et les réchauffer dans la sauce ordinaire ou la sauce blanche.

Pâté de bœuf. Avec le ragoût comme base, on met dans une tourtière qui va au four et on recouvre de biscuits de poudre à pâte coupés en morceaux d'environ 1 pouce de diamètre.

Bœuf haché sur pain grillé. Hachez du bœuf froid, faites chauffer dans de la sauce et servez sur tranches de pain grillé.

Bœuf en timbale (escalloped). Coupez le bœuf en dés, mélangez avec de la sauce, et mettez dans un plat qui va au four (tourtière) avec des couches alternantes de riz bouilli ou de farce. Recouvrez de miettes de pain et faites dorer.

Pâté de berger. Même que le pâté au bœuf, sauf que le dessus se compose d'une purée de pommes de terre.

Viande en gelée. Rôti froid, bifteck, langue, ou gras-double, coupés en dés et ajoutés à une gelée de bouillon très assaisonnée. Emmoulez, faites refroidir, et coupez en tranches.

Rosbif tranché à la mexicaine

Coupez le rosbif froid en tranches minces, uniformes, et faites réchauffer dans une sauce de la composition suivante: Faites cuire 1 oignon finement haché dans 2 cuillerées à soupe de beurre pendant 5 minutes. Ajoutez 1 piment rouge et 1 piment vert, 1 petite gousse d'ail, chacun finement haché, et 1 tasse de purée épaisse de tomates. Faites mijoter lentement pendant 15 minutes, puis assaisonnez de ½ cuillerée à soupe de sauce Worcestershire, ¼ cuillerée à thé de sel de céleri, 2 gouttes de sauce de Tabasco et salez au goût. Servez sur un plat chaud, entouré de pommes de terre

Pâté de berger

Beurrez une tourtière en grès et recouvrez le fond d'une purée de pommes de terre chaude, de 1½ pouce d'épaisseur; assaisonnez avec des oignons ou des ciboulettes finement hachés (1 cuillerée à soupe pour 2 tasses de purée). Remplissez le centre avec des restes de bœuf froid hachés. Humectez avec de la sauce brune ou de la sauce de crème, à laquelle vous ajouterez ½ cuillerée à soupe de persil haché et de jus d'oignon. Recouvrez d'une couche de purée de pommes de terre, faites plusieurs entailles sur le dessus du pâté, et frottez le dessus avec un œuf battu dilué dans du lait. Faites cuire au four jusqu'à ce que le tout soit bien chauffé et bien doré. Servez chaud, dans la tourtière ou démoulé sur un plat chaud, entourez de sauce et saupoudrez de paprika.

Bœuf au curry et au riz

Hachez des restes de bœuf avec une petite quantité d'oignon, et du poivre et du sel au goût. Faites chauffer dans une sauce blanche claire à laquelle vous aurez ajouté de la poudre de curry dans la proportion de 1 cuillerée à thé par chaque tasse de sauce. Servez entouré de riz bouilli chaud.

Viandes diverses

Le bœuf de tout genre répond de tant de façons aux besoins nutritifs du corps qu'on peut le considérer comme indispensable, non seulement au point de vue du développement et du maintien de la santé, mais aussi pour protéger l'organisme, et certains sous-produits, ou organes glandulaires, sont spécialement utiles sous ce rapport. En vertu de la qualité supérieure de leur protéines et de l'abondance de leurs vitamines, ce sont les meilleures des viandes pour la nutrition. Des recherches récentes ont démontré la valeur de certains sous-produits comme le foie, les rognons, le cœur, et les ris, et on les emploie très souvent et avec le plus grand succès dans le traitement des maladies spécifiques, comme l'anémie, la pellagre, la tuberculose, la débilité, etc. Il est donc évident que l'on peut rendre le régime beaucoup plus sain et le menu plus varié en se servant plus souvent de ces sous-produits, pour lesquels il existe si peu de demande et qui se vendent généralement à prix relativement bas.

LANGUE

La qualité de la langue est trop bien connue pour qu'il soit nécessaire d'insister sur ce point. Sans doute, la langue ne possède pas les qualités

spéciales de quelques-unes des autres viandes, et spécialement des organes glandulaires, mais elle ne contient que très peu de déchets, et c'est donc une viande économique. On la vend généralement fraîche, salée ou fumée, et elle est également délicieuse servie chaude ou froide.

Langue braisée

Recouvrez une langue fraîche de bœuf avec de l'eau bouillante. Faites mijoter pendant deux heures. Enlevez la peau et les racines et mettez dans une tourtière. Ajoutez 1 boîte de tomates, 1 boîte de pois, 2 tasses de carottes en dés, $\frac{1}{3}$ tasse d'oignon haché, $\frac{1}{2}$ tasse de céleri haché, ou 1 cuillerée à thé de sel de céleri. Assaisonnez, recouvrez, et faites cuire au four pendant deux heures, à feu modéré. Vous pourrez ajouter, si c'est nécessaire, un peu du bouillon dans lequel la langue a bouilli. Servez chaud, entouré de légumes. Si on le désire, on peut épaissir légèrement la sauce avec de la farine.

Langue fumée bouillie

Repliez la pointe d'une langue fumée et attachez-la à la racine avec une brochette, ou liez les extrémités ensemble. Mettez dans une marmite et recouvrez avec de l'eau froide, faites chauffer jusqu'au point d'ébullition; égouttez et remettez de l'eau froide, recouvrez et faites cuire lentement jusqu'à ce qu'elle soit tendre (environ $2\frac{1}{2}$ heures). Egouttez, enlevez la peau, les racines et la graisse. Servez sur un lit d'épinards. Garnissez avec des œufs cuits durs.

Langue dans l'aspic de tomate

Faites mijoter ensemble pendant 20 minutes 4 tasses de jus de tomate filtré, $1\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, 6 clous de girofle entiers, 1 petit oignon haché, et du poivre au goût. Ajoutez $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé d'extrait de bœuf et $2\frac{2}{3}$ cuillerées à soupe de gélatine, amollie dans de l'eau froide. Humectez un moule avec de l'eau froide, versez-y une couche mince de la gelée et lorsqu'elle est presque durcie, mettez-y une langue cuite, entière ou hachée. Mettez le reste de la gelée. Si la langue est tranchée, ajoutez la gelée et la langue alternativement. Faites refroidir et servez.

LE CŒUR

Le cœur de bœuf fournit une nourriture bon marché; il est spécialement utile pour ceux qui sont astreints à un régime demandant des aliments qui développent le sang. On le fait généralement cuire en le faisant rôtir farci comme une volaille. Comme le cœur de bœuf a le grain serré, il exige une cuisson lente et assez longue.

Cœur de bœuf braisé

Faites tremper le cœur dans de l'eau froide pendant 1 heure; rognez, lavez, essuyez à sec et remplissez la cavité de la farce suivante: 1 tasse de miettes de pain, un petit oignon haché fin, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de poivre, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé d'assaisonnement à volailles, 3 cuillerées à soupe de graisse de bacon ou de porc, du bouillon ou de l'eau pour humecter. Frottez le cœur avec la graisse, faites cuire au four, à feu lent, dans une casserole couverte, pendant $2\frac{1}{2}$ ou 3 heures. Servez avec de la sauce aux tomates.

FOIE

Le foie, que l'on considérait autrefois comme la viande du pauvre ou comme une viande qui n'était bonne que pour les animaux, est beaucoup plus apprécié et se vend beaucoup plus cher depuis que l'on a découvert sa valeur pour le traitement de l'anémie maligne et d'autres maladies, dans des recherches récentes. On donne aujourd'hui de l'extrait de foie aux malades, et l'on recommande même aux personnes en bonne santé d'en manger de temps à autre, sous une forme quelconque. Le foie se prépare de bien des façons différentes et il se combine très bien avec d'autres viandes; un peu de foie ajouté au hachis en améliore beaucoup le goût.

Foie grillé

Tranchez la quantité désirée de foie, recouvrez d'eau bouillante et laissez reposer cinq minutes. Essuyez à sec et trempez dans de la farine assaisonnée. Faites griller à une chaleur moyenne jusqu'à ce qu'il soit cuit. Parsemez de beurre, assaisonnez et servez chaud.

Foie et bacon

Faites cuire la quantité désirée de bacon. Coupez le foie en tranches d'un tiers à un demi-pouce d'épaisseur et recouvrez d'eau bouillante pendant cinq minutes. Séchez, plongez dans de la farine assaisonnée et dorez dans de la graisse de bacon. Servez le foie et le bacon ensemble.

Foie cuit au four

Lavez et asséchez parfaitement le foie et coupez-le en tranches d'épaisseur uniforme. Roulez-le dans de la farine, du gruau d'avoine fin ou des miettes de pain, mettez en lèchefrite et faites cuire au four, à feu modéré, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Recouvrez de sauce aux tomates cinq minutes avant de servir.

Foie en pain

Recouvrez le foie tranché avec de l'eau bouillante et laissez reposer pendant quelques minutes. Essuyez à sec, enlevez les parties fibreuses et passez à travers le hachoir. A chaque tasse de foie haché, ajoutez 1 tasse de miettes de pain, 1 œuf, 1 cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel de céleri, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de poivre. Mélangez bien et faites cuire au four pendant une heure, au bain-marie, dans un moule graissé. Servez chaud ou froid.

RIS

On considère que les ris sont un aliment de luxe et ils sont très appréciés sous ce rapport dans les bons restaurants et les bons hôtels.

La viande de ris est très périssable et demande à être préparée aussitôt que possible après qu'elle est achetée. En préparant les ris il faut les faire tremper dans de l'eau salée pendant au moins une heure, en changeant d'eau plusieurs fois. Faites bouillir dans de l'eau légèrement salée pendant 10 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fermes. On peut ajouter quelques

gouttes de vinaigre à l'eau. La cuisson terminée, plongez dans de l'eau froide, enlevez les parties grasses et les tissus, essuyez avec un linge et conservez dans un endroit frais. Le ris ainsi préparé peut se garder pendant deux jours et on peut le faire cuire de la façon désirée: sauté, grillé, frit, crémé, braisé, etc.

Ris à la sauce blanche

Coupez des ris bouillis en dés et réchauffez dans une sauce blanche bien assaisonnée. Servez chaud sur des tranches de pain grillé, dans des coques de pâte ou dans des formes faites de pain qui a été bien doré dans un four chaud. Saupoudrez de persil et de paprika.

Pour varier on peut ajouter des champignons en boîte ou frais, coupés en petits morceaux.

Ris sautés

Tranchez le ris de bœuf qui a été bouilli et faites sauter dans de la graisse de bacon ou du beurre. Servez entouré de pois verts; salez, poivrez et beurrez.

GRAS-DOUBLE

Le gras-double, peu connu de beaucoup de gens, est cependant un plat économique, d'un bon goût et qui constitue un apport très utile au menu. On peut le préparer de bien des façons différentes, pour tous les repas.

Le gras-double que l'on se procure chez le commerçant est généralement déjà bouilli. S'il ne l'est pas, il faut le nettoyer parfaitement dans plusieurs eaux puis le faire mijoter jusqu'à ce qu'il soit presque tendre. Ceci exige vingt-cinq ou trente minutes. On attendrit le gras-double et on en améliore le goût en ajoutant une cuillerée à thé de vinaigre à l'eau dans laquelle il cuit. On peut aussi le préparer pour la table de bien des façons différentes. On l'assèche parfaitement avec un linge avant de le faire griller ou de le faire frire. Comme le gras-double n'a pas un goût prononcé, il faut bien l'assaisonner de sel et de poivre. Les légumes à goût prononcé, comme les oignons, le persil, les tomates, etc., vont bien avec le gras-double. On peut ajouter également du gras-double haché à d'autres viandes pour faire de la viande en pain, du hachis, de la viande en gelée ou en pot, etc.

Gras-double fricassé aux oignons

Faites bouillir quatre ou cinq oignons de moyenne grosseur pendant une demi-heure, égouttez, tranchez et mettez dans une poêle à frire avec 1 cuillerée à soupe de beurre, ½ cuillerée à thé ou plus de sel, de sucre, de moutarde en poudre et une pincée de poivre; faites cuire ensemble jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et versez sur la quantité désirée de gras-double chaud bouilli. Servez immédiatement.

Gras-double frit

Coupez du gras-double bouilli en petits morceaux ou en bandes. Plongez dans des miettes fines de biscuit ou de pain, puis dans un œuf battu et à nouveau dans des miettes.

Sautez dans de la graisse de bacon ou du beurre, ou faites frire dans de la graisse profonde, jusqu'à ce que la viande soit d'un brun riche doré. Servez avec de la sauce tartare ou aux tomates.

Queues de bœuf en casserole

Séparez les queues de bœuf aux joints, faites bouillir 5 minutes dans de l'eau bouillante, égouttez et rincez parfaitement. Salez, poivrez et saupoudrez de farine. Faites fondre $\frac{1}{4}$ tasse de beurre dans une poêle à frire, ajoutez 1 oignon en tranches et faites sauter jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés. Enlevez les morceaux; ajoutez à la graisse, $\frac{1}{4}$ tasse de farine, dorez légèrement, en remuant constamment. Ajoutez lentement 2 tasses de bouillon brun ou d'eau et 1 grosse boîte de tomates, $\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de sel et $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de poivre noir. Ajoutez l'oignon et les morceaux de queues, couvrez et faites cuire lentement au four pendant 3 ou 4 heures. Enlevez les morceaux de queues, passez le liquide, ajoutez 2 tasses de carottes et 2 de navets coupés en pailles et bouillis auparavant dans de l'eau salée bouillante pendant 10 minutes. Remettez les morceaux dans le jus et enfournez pour compléter la cuisson. Servez en casserole.

Queues de bœuf braisées

Lavez des queues de bœufs parfaitement dans de l'eau froide, coupez-les en morceaux pour servir, essuyez-les avec un linge et roulez-les dans de la farine assaisonnée. Faites dorer rapidement dans de la graisse chaude. Mettez au fond d'une tourtière ou d'une casserole, 1 tasse de céleri et 1 de carottes, en dés, $\frac{1}{2}$ tasse de navets en dés et $\frac{1}{4}$ tasse d'oignon en tranches. Mettez les queues de bœuf sur le dessus des légumes, assaisonnez de sel et de poivre, et ajoutez suffisamment d'eau bouillante pour recouvrir. Recouvrez et faites cuire au four, à feu modéré, pendant trois heures. Epaississez la sauce avec de la farine avant de servir.

ROGNONS

On considère que les rognons valent le foie comme source de vitamines et comme remède dans le traitement de certaines maladies.

Pâté de bifteck et de rognons

Faites tremper la quantité désirée de rognons dans de l'eau chaude pendant au moins deux heures, en changeant l'eau au moins deux fois. Coupez en morceaux, ajoutez une quantité égale de bifteck de ronde ou de collier, également coupé en morceaux, et mettez dans une tourtière avec une quantité suffisante d'eau pour recouvrir. Ajoutez un petit oignon finement haché et suffisamment de farine pour épaissir, assaisonnez au goût et recouvrez de croûte de biscuit. Faites cuire au four lentement jusqu'à ce que la viande soit parfaitement cuite et que la croûte soit bien dorée.

Viandes froides, salades et préparations pour sandwichs

Salade de viande en gelée

Faites tremper 2 cuillerées à soupe de gélatine dans de l'eau froide, puis faites-y dissoudre 2 tasses de bouillon chaud assaisonné. Après refroidissement partiel, enduisez des moules séparés en y versant 2 ou 3 cuillerées à soupe de la gélatine et en les faisant tourner jusqu'à ce que les côtés et le fond soient recouverts. Lorsque cet enduit commence

à se durcir, pressez-y ½ tasse de piment vert coupé en rondelles, ½ piment doux coupé en bandes et ½ tasse de tranches de concombre. Mélangez avec le reste de la gelée 2 tasses de bœuf, de langue, de gras-double ou d'autre viande en dés, 1 tasse de céleri en dés, 1 cuillerée à thé d'oignon haché, ½ tasse de pois verts ou de fèves en gousses cuits, du sel et du poivre au goût, et remplissez les moules. Refroidissez et servez sur une couche de cresson d'eau ou de laitue.

Sandwichs

Les tranches de rosbif froid, de bœuf frais bouilli, de bœuf salé ou de langue, avec un peu de poivre et de sel, font d'excellents sandwichs; on peut aussi hacher et mélanger ces viandes avec un peu de raifort, de mayonnaise, de sauce Worcestershire, des olives, des cornichons sucrés, etc. On fait un sandwich d'un très bon goût en passant dans le hachoir 1 tasse de bœuf froid, ½ tasse de raisins égrenés, 6 olives mûres, et 6 cornichons sucrés. Mélangez avec une quantité suffisante de mayonnaise pour faire durcir.

Combinaisons pour salades

Bœuf salé avec persil finement haché et mayonnaise, garni de betteraves vinaigrées tranchées, et des œufs bouillis tranchés.

Bœuf bouilli combiné avec du persil haché, du piment vert et un oignon hachés, un peu de menthe, et quelques câpres.

Le foie peut être combiné avec du bacon, du bœuf salé, ou du porc salé.

Les ris font une salade très attrayante, et peuvent être combinés avec du céleri coupé en dés et des olives tranchées. Une paire de ris servira six personnes.

La langue en gelée, le jarret ou le gras-double, seuls ou en combinaisons, font d'excellentes fondations pour les salades et les sandwichs.

ACCOMPAGNEMENTS ET SAUCES

Pouding rond (Grands pères) ou dumplings N° 1

Tamisez ensemble 2 tasses de farine, 4 cuillerées à thé de poudre à pâte et ½ cuillerée à thé de sel. Ajoutez graduellement ⅔ tasse de lait pour faire de la pâte molle et laissez tomber en cuillerées sur le dessus du ragoût chaud. Recouvrez et faites cuire quinze minutes.

Pouding Yorkshire

À 1½ tasse de farine à pâtisserie et ½ cuillerée à thé de sel, ajoutez graduellement 1½ tasse de lait, en remuant pour faire une pâte lisse; puis ajoutez 3 œufs légèrement battus et retournez dans une poêle chaude garnie de graisse chaude de bœuf. Mettez dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle soit bien levée, arrosez avec de la graisse de bœuf et faites cuire au four chaud pendant 20 minutes.

Sauce créole

Préparez une sauce brune aux champignons. Faites fondre 2 cuillerées à soupe de beurre dans une casserole; ajoutez 1 piment vert finement haché; 1 petit oignon finement haché; faites cuire 5 minutes. Ajoutez 2 tomates, coupées en morceaux, ou 1 tasse de tomates en boîte, et 10 olives. Faites cuire 3 minutes. Ajoutez la sauce brune et faites-la chauffer jusqu'au point d'ébullition. Ne passez pas la sauce. Servez avec bifteck, côtelettes et filet de bœuf.

Beurre à la Maître d'Hôtel

Battez ¼ tasse de beurre en crème; ajoutez ½ cuillerée à thé de sel, ⅛ cuillerée à thé de poivre, 1 cuillerée à soupe de jus de citron et 1 cuillerée à soupe de persil haché. Mélangez bien.

Sauce aux champignons

Faites fondre ensemble 2 cuillerées à soupe de beurre, 2 cuillerées à soupe de graisse de bœuf et mélangez avec 4 cuillerées à soupe de farine. Lorsque la farine est dorée, ajoutez 1 cuillerée à thé de sauce Worcestershire, ½ cuillerée à thé de sel et 2 tasses de bouillon de bœuf ou une quantité égale d'eau en y ajoutant 2 cuillerées à thé d'extrait de bœuf; faites bouillir, en remuant constammenc, pendant 5 minutes. Ajoutez 1 boîte ou une demi-livre de champignons frais assez tôt avant de servir pour qu'ils soient chauds.

Sauce aux tomates

Faites fondre 4 cuillerées à soupe de beurre, ajoutez 2 cuillerées à soupe d'oignons et 2 de carottes finement hachées, 1 cuillerée à soupe de persil finement haché. Faites cuire 5 minutes, en remuant constamment, égouttez. Ajoutez 4 cuillerées à soupe de farine; une fois que le tout est bien mélangé, ajoutez 1 tasse de bouillon brun et 1 tasse de purée épaisse de tomates. Assaisonnez de sel, quelques grains de cayenne et 1 cuillerée à soupe de sauce Worcestershire. Faites mijoter pendant vingt-cinq minutes.

Sauce hollandaise

Mettez dans une casserole 4 jaunes d'œufs, battez légèrement, ajoutez ½ tasse de beurre et ½ tasse d'eau froide. Faites cuire au bain-marie, dans de l'eau chaude mais non bouillante et remuez constamment jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une sauce mayonnaise, ajoutez graduellement ½ cuillerée à thé de sel mélangée à ¼ de cuillerée à thé de poivre et quelques grains de poivre de cayenne; continuez à remuer. Ajoutez ensuite 2 cuillerées à soupe de jus de citron lentement, tout en remuant.